

ケア24松ノ木ニュース



平成29年 新春号

編集・発行

杉並区地域包括支援センターケア24松ノ木

〒166-0014 杉並区松ノ木3-3-4

TEL: 3318-8530

FAX: 3318-8533



* * 家族介護教室のご案内 * *

ゆとり介護でいこう
～ストレスに負けない私になる～



今年度6回目、7回目の開催となりますケア24松ノ木の家族介護教室です。今年のテーマは高齢者の介護に携わるご家族のメンタルヘルスケアを中心に開催してきました。残り2回の開催ですが、介護ストレスの症状や、ストレスとの付き合い方、ストレスを軽減し健康を保つ方法などの情報提供をしていきます。「今は介護している訳ではないけど…」という未経験者の方やこれから介護する可能性のある方も大歓迎です。是非お気軽にご参加ください。

『おもしろい笑ってみる』

ストレス解消に繋げるヨガを学ぶ

日時 平成29年1月25日 (水)

13:30～15:00

講師 笑って元気に生きよう会

笑いヨガ講師 道家 真弓氏

定員 25名 参加費 無料

場所 いずれもゆうゆう堀ノ内松ノ木館 (松ノ木2-38-6)

問い合わせ先 ケア24松ノ木 03-3318-8530

『ストレスに負けない私を振り返る』

介護生活も今の気持ちも自由に

臨床心理士を交えて語りあう座談会!

日時 平成29年2月22日 (水)

13:30～15:00

講師 河北総合病院 心のケアセンター

臨床心理士 小川 信之氏

定員 25名 参加費 無料





その1

松ノ木小学校6年生 にむけた キャリア教育

昨年に引き続き「中学校へと進学する子供達が、将来、社会参加する意識を育むことをねらい」としたキャリア教育に参加しました。8種類の職業の方が集まる中、ケア24松ノ木は介護・福祉の仕事に興味のある子どもたちに向けグループワーク形式で授業を行いました。

地域包括支援センターとは何か、どんな仕事をして、どんな職種が働いているのか、などの講義のあと、子どもたちに「高齢者体験」をしてもらいました。自分たちの身近な祖父母たちが、日頃どのような状態で過ごしているのかを実体験し、「自分たちに出来ることは何か」ということを真剣に考えていました。

今回のキャリア教育が将来を担う子どもたちの夢や希望につながることを期待しています。

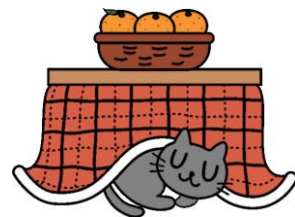


その2

家族介護教室開催しました！

ゆとり介護でいこう

～ストレスに負けない私になる～



第4回

テーマは「ストレスを解消しよう②
“ヨガでリラックスする！”」でした。

講師に板橋理江先生をお招きし、実際にヨガを体験していただきました。足先から頭までゆっくりと伸ばしたり、脱力したりと安らかな時間を過ごしていました。参加いただいた方からは「身体が温まった」「だるさがなくなった」などの感想が聞かれていました。



第5回

ケア24松ノ木の職員が講師になり「介護負担を減らす制度やサービスを知る」をテーマに開催しました。アットホームな雰囲気の中、実際介護されている方、これから介護される方、ヘルパーさんとして働いておられる方 etc... 皆さん真剣に聴講頂き貴重な意見交換も出来ました。



事例を使った説明が判り易かったとお声も頂き、介護される方、する方が将来に向けて色々な準備をする事、ストレス発散をする事の重要性を我々も改めて実感しています。



イキイキ健康歌おう会 ～白寿会カラオケ部～



今回は白寿会のイキイキ健康歌おう会取材しました。参加者全員が思い思いの歌を歌い、歌い終わると“温かい拍手”が送られます。参加している方たちの中からカラオケ大会に出場される方もいらっしゃるそうです。いつも15～6名で活動し1人2曲ほど歌います。仲間達と歌を歌ったりお話をしたりと楽しいひと時を過ごされていました。興味のある方は是非ご参加ください。



第1、第3木曜日 13:30～15:30 場所：せいきょう診療所 参加費 200円

たすけあいネットワーク（地域の目）

今のところ元気だけど、一人暮らしだし心配…。誰かに見守ってもらえるたら心強いね。地域の目って何？

杉並区が行っている「たすけあいネットワーク」の見守り事業です。地域のあんしん協力員さん等が定期的に見守りをします。

どんな人が利用できるの？

65歳以上の高齢者の方でおひとり暮らし、高齢者の世帯が対象となります。

どのように見守ってもらえるの？

郵便受けに郵便物がたまっていないか、雨戸は開いているかなど見守り方法は様々なので、ご希望の方法を教えてください。協力員さんと顔合わせをし、方法や見守る頻度を話し合います。





地域を支える方の活動紹介

東一会女性部のパトロール

東一会の女性部のメンバーで町会のパトロールを行なっています。第一金曜日午前はクリーンパトロール、第二金曜日午後は下校中の子どもたちの見守りをされています。この活動は約30年位前から「昼間の地域を守るために女性で頑張ろう」という思いから始まりました。女性部は21名ほどの登録があります。今後活動を続けていくことを考えると一緒に活動してくれる人をもっと増やしたいと現在のメンバーは考えていらっしゃると思います。



防火防災のススメ



冬になると火災のニュースをよく耳にします。実際、火災による死亡の9割が住宅火災でその多くが高齢者と言われています。住宅火災の出火原因は1 たばこ 2 ストープ 3 コンロです。寝たばこの習慣を見直し（火は確実に消す）、ストーブのそばに物を置かない（燃え移ります）、調理中は火のそばから離れない（忘れてしまうことがあります）、など一人ひとりが気をつけることが大切です。そして「住宅用火災警報器」の設置も有効です。**注意**
また、消防署では無料で「防火防災診断」を行っています。この機会にぜひご検討ください。



《ケア24松ノ木》 にご相談ください！

高齢者の生活に関することや、在宅介護について総合的な相談・支援を致します。

担当地区：阿佐谷南1丁目、成田東1・3・4丁目、大宮2丁目、松ノ木1・2・3丁目

<受付時間> 月～金曜日 9:00～19:00 / 土曜日 9:00～13:00

☎3318-8530

(夜間・日祝・年末年始も電話での相談はお受けしています)